

WIC Cooks!

Bulgur Salad with Roasted Peppers

Makes 10 Servings

- 1 cup water
- 2 cups orange juice
- 2 cups dry bulgur
- 1/4 cup olive oil
- 1 tablespoon white wine vinegar
- 1/2 cup pine nuts, toasted (optional)
- 1 red bell pepper, roasted and diced
- 1 yellow bell pepper, roasted and diced
- 1 orange bell pepper, roasted and diced
- 1 medium cucumber, seeded and diced
- 1 large tomato, seeded and chopped
- 1/4 cup basil, finely chopped
- 1/4 cup mint, finely chopped
- Salt (optional) and pepper to taste

1. In a large saucepan, bring water, orange juice, and bulgur to a boil. Stir, turn off heat, and cover with lid. Let bulgur sit for 10 minutes.
2. Drain excess water and set bulgur aside.
3. In a large bowl, whisk together oil and vinegar.
4. Add bulgur, pine nuts, peppers, cucumber, tomatoes, basil, and mint. Toss well.
5. Season with salt, if desired, and pepper.

Nutrition Facts

Serv. size 1/10 or recipe (192g)
Servings 10
Calories 230
Fat Cal. 100

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 11g	16%	Total Carb. 32g	11%
Sat. Fat 1g	6%	Fiber 7g	26%
Trans fats 0g		Sugars 6g	
Cholest. 0mg	0%	Protein 6g	
Sodium 10mg	0%		
Vitamin A 20%	Vitamin C 190%	Calcium 4%	Iron 10%

* Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Calculated without added salt

This material was funded, in part, by USDA's Basic Food Program through Public Health—Seattle & King County. The Basic Food Program provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, call 1-800-221-5689. This institution is an equal opportunity provider and employer.

Public Health
Seattle & King County 

WIC Cooks!

Ensalada de Trigo Bulgur con Pimientos Asados

Hace 10 Porciones

- 1 taza de agua
- 2 tazas de jugo de naranja
- 2 tazas de trigo bulgur seco
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre de vino blanco
- 1/2 taza de piñones tostados (opcional)
- 1 pimiento morrón rojo, asado y en cubitos
- 1 pimiento morrón amarillo, asado y en cubitos
- 1 pimiento morrón anaranjado, asado y en cubitos
- 1 pepino mediano, sin semillas y cortado en cubitos
- 1 tomate grande, sin semillas y picado
- 1/4 taza de albahaca finamente picada
- 1/4 taza de menta finamente picada
- Sal (opcional) y pimienta al gusto

1. En una cacerola grande, ponga el agua, jugo de naranja y trigo bulgur a hervir. Revuelva, apague el fuego y cubra la cacerola con una tapa. Deje que el trigo repose durante 10 minutos. Escurra al exceso de agua y aparte el trigo.
2. En un tazón grande, mezcle batiendo el aceite y el vinagre.
3. Añada el trigo bulgur, los piñones, los pimientos morrones, el pepino, los tomates, la albahaca y la menta. Mezcle todo bien. Condimente con sal (opcional) y pimienta.

Nutrition Facts

Serv. size 1/10 or recipe (192g)
Servings 10
Calories 230
Fat Cal. 100

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 11g	16%	Total Carb. 32g	11%
Sat. Fat 1g	6%	Fiber 7g	26%
Trans fats 0g		Sugars 6g	
Cholest. 0mg	0%	Protein 6g	
Sodium 10mg	0%		
Vitamin A 20%	Vitamin C 190%	Calcium 4%	Iron 10%

* Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Calculated without added salt

Public Health
Seattle & King County 

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA para sus siglas en inglés). El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada a la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado: (800) 221-5689.